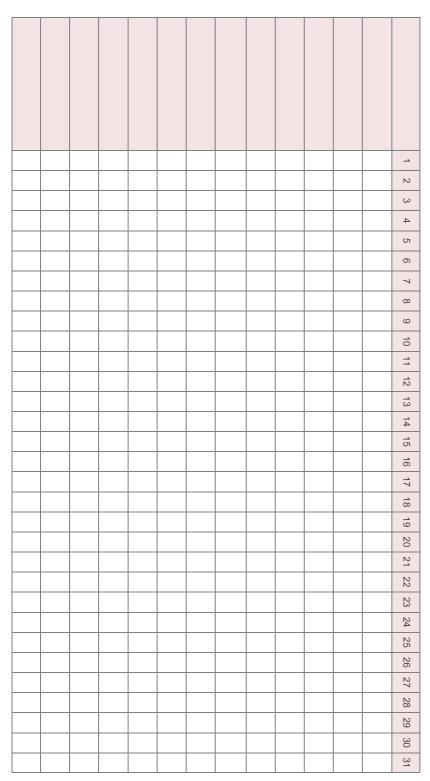
Metaz de zetembro

\bigcirc		
\bigcirc		
<u> </u>		
\bigcirc		
\bigcirc		
\bigcirc		
\bigotimes		
\bigotimes		
\bigcirc		
\bigotimes		
\bigcirc		
\bigvee		
\sim		
\bigcirc		
\bigvee		
$\stackrel{\checkmark}{\boxtimes}$		
$\overset{\checkmark}{\bigcirc}$		
Š		



planejamento menzal

SÁBADO	01	80		15	22	22 29
		20	14		21	21 28
SEXTA-FEIRA						
QUINTA-FEIRA		90	13		20	20
QUARTA-FEIRA		90	12		19	19
TERÇA-FEIRA		04	11		18	18
SEGUNDA-FEIRA		03	10		71	17
DOMINGO		05	60		16	16

LUGARES E EVENTOS DE SETEMBRO

O QUE É?	QUANDO?	ONDE?

Cronograma capilar

	V	
SEMANAS:		
1		
2		
3		
4		

/———// HIDRATAÇÃO
RECONSTRUÇÃO
NUTRIÇÃO

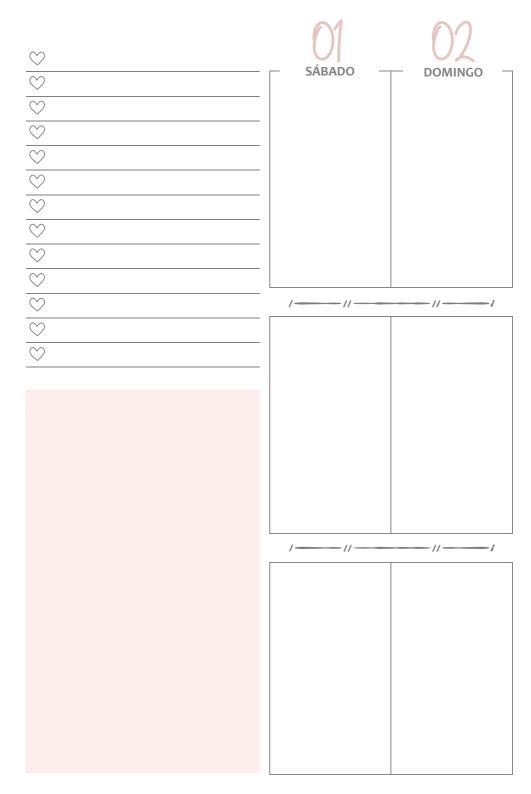


NOME:							٨											
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*		**	*
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	☆☆	*	$\stackrel{\wedge}{\swarrow}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	☆☆	**	${\swarrow}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	* *	*	$\frac{1}{2}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	<u>~ ~</u>	*	$\frac{1}{2}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	* *	*	${\swarrow}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*>	<i>₹</i> ₩	☆.	$\stackrel{\frown}{\swarrow}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	* 7	☆☆	*	$\stackrel{\wedge}{\sim}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	₩	*	*
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*		**	${\cancel{\wedge}}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	* *	*	${\updownarrow}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	*	* *	**	${\swarrow}$
NOME:																		
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA:	\$	~ ₩	*	$\stackrel{\wedge}{\sim}$

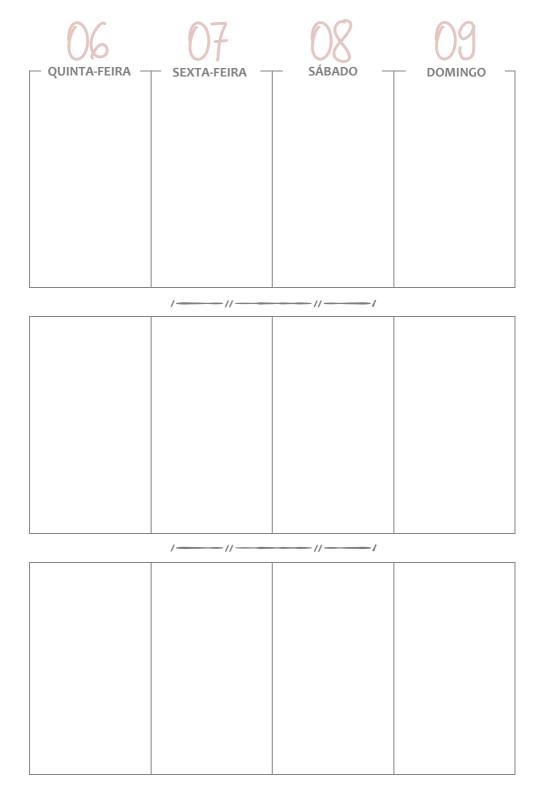


NO	ME	:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
NO	ME														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME	:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME														•
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME:														•
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME:														•
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NC	ME	:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME	:		_			_		_				_		1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME	:													,
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME														-
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆
NO	ME														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	NOTA: ☆☆☆☆☆

Importante!	
\bigotimes	
\(\times \) \(\times \)	
\bigcirc	
\bigotimes	
\bigcirc	
\bigcirc	
\bigcirc	
\bigcirc	
ANOTAÇÕES	



Importante!	03	04	05
$\frac{\checkmark}{\sim}$	SEGUNDA-FEIRA —	TERÇA-FEIRA —	QUARTA-FEIRA
\sim			
$\frac{\vee}{\otimes}$			
$\frac{\vee}{\infty}$			
<u> </u>			
\bigcirc	/——	_////-	/
\bigotimes			
\bigotimes			
ANOTAÇÕES			
	/	_////-	/



Importante!	10	11	17
\bigcirc	SEGUNDA-FEIRA —	│	QUARTA-FEIRA
\bigotimes	SEGONDATEMA	TERÇAT ERIOT	QUARTA-LINA
\bigcirc			
<u></u>			
<u>~</u>			
\sim			
<u>\(\times \) \(\</u>	/		/
<u>~</u>			
<u>~</u>			
ANOTAÇÕES			
ANOTAÇOLS			
	/	_////_	/

13 — QUINTA-FEIRA —	SEXTA-FEIRA —	5 SÁBADO —	DOMINGO -
	///	///	
	///	///	

Importante!	17	18	19
$\stackrel{\vee}{\otimes}$	SEGUNDA-FEIRA —	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
\bigcirc			
\bigotimes			
\bigcirc			
\bigcirc			
\bigcirc			
<u>~</u>	/	_////_	/
$\frac{\Diamond}{\bigotimes}$			
ANOTAÇÕES			
ANOTAÇÕES			
	/	_////-	

23 DOMINGO -
DOMINGO

Importante!	24	25	26
$\stackrel{\vee}{\otimes}$	SEGUNDA-FEIRA —	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
\bigcirc			
\bigotimes			
\bigotimes			
\bigcirc			
\bigcirc			
<u>\infty</u>	/	_////_	/
$\frac{\Diamond}{\bigotimes}$			
ANOTAÇÕES			
ANOTAÇÕES			
	/	_////-	/

2+	28	29	30
QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA —	SÁBADO —	DOMINGO -
	///	///	
	///	///	

Comprinhas

PRODUTO	LOJA	VALOR

CONTROLE FINANCEIRO

O QUE É?	QUANTO FOI?	TENHO:
	SALDO:	

Anotações

Anotações

	_
	_
	_
<u> </u>	
	_
	_
	_
	_
	_
	_
	_
	_
	_
	_
	_
	_ _ _
	_
	_ _ _
	_ _ _
	_
	_ _ _
	_ _ _
	_ _ _
	_ _ _
	_ _ _
	_
	_ _ _
	_

Anotações
